

Утверждено

Заведующий МБДОУ «Детский сад

№265

Н. С. Мочалова

2023г.

Согласовано

Директор департамента образования
г. Нижнего Новгорода

В.П. Радченко

« 11 » декабря 2023г.



Примерное 10-ти дневное меню
для организации питания детей
3-7 лет

В дошкольных образовательных учреждениях
города Нижнего Новгорода
с 12-ти часовым пребыванием



Первый день									
№ рецептурного сборника детских блюд 2014 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				Исчерпывающая качество	Выход в г	
			белки	жиры	углеводы				
	Завтрак								
185	Каша молочная овсяная («Гаркулес») жидкая с маслом	200/5	3.8	5.5	18.0		137		0.0
213	Яйцо вареное	1 шт	6.4	5.8	0.4		79		0.0
394	Чай с молоком	180	2.7	2.3	12.3		81		1.2
	Батон	25	1.8	0.4	12.6		62		0.0
	Итого	460	14.6	14.0	43.3		359		1.2
	2-й завтрак								
401	Кисломолочный напиток «Снежок»	100	2.6	2.5	11.0		77		0.9
	Итого	100	2.6	2.5	11.0		77		0.9
	Обед								
36	Салат из свёклы с огурцами солёными	60	0.8	3.1	5.1		52		7.2
67	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	200	1.3	3.9	6.8		68		14.7
276	Жаркое по-домашнему (говядина 1 сорт)	200	22.4	4.1	22.0		214		8.9
376	Компот из сухофруктов	180	0.4	0.0	19.0		78		0.4
	Хлеб ржаной	45	3.2	0.5	20.3		97		0.0
	Батон	25	1.8	0.4	12.6		62		0.0
	Итого	710	29.9	12.0	85.8		571		31.2
	Уплотнённый поддник								
449	Оладьи со ступённым молоком	120/30	11.0	10.3	60.6		379		0.3
	Молоко витаминизированное	200	5.6	6.4	9.4		118		10.0
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0.4	0.4	9.8		44		10.0
	Итого	450	17.0	17.1	79.8		541		20.3
	ВСЕГО	1720	64.1	45.6	219.9		1548		53.6

Второй день									
№ рецептуры по Справочнику рецептуровед 30.12.2014	Наименование блюда	Время приема	Потребованные продукты					Витамин С	Витамин Е
			Бекон	Апельсин	Углеводы	Витаминная добавка			
Завтрак									
3	Бутерброд с сыром	15.5/25	5.5	8.5	14.3	155	0.1		
185	Каша молочная рисовая жидкая с маслом	200/5	2.2	3.9	21.5	130	0.0		
368	Фрукты свежие (бананы)	100	1.5	0.5	21.0	95	10.0		
397	Какао с молоком	180	3.7	3.2	13.8	99	1.4		
	Итого	530	12.8	16.1	70.6	479	11.5		
2-й завтрак									
	Биолакт	100	2.8	3.2	8.6	74	0.0		
	Итого	100	2.8	3.2	8.6	74	0.0		
Обед									
45	Винегрет овощной	60	0.8	3.7	5.1	57	6.2		
82	Суп картофельный с вермишелью с мясными фрикадельками (фарш домашний)	20/200	5.8	8.3	13.1	168	6.7		
276/2015	Рулет мясной с яйцом (фарш домашний)	80	11.6	8.6	6.6	153	0.2		
199/2015	Пюре гороховое	150	15.7	6.0	26.0	237	0.0		
ТТК № 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	180	0.0	0.0	25.0	101	7.0		
	Хлеб ржаной	45	3.2	0.5	20.3	97	0.0		
	Батон	25	2.0	0.5	14.3	70	0.0		
	Итого	760	39.1	27.6	110.4	883	20.1		
Уютный полдник									
252	Рыба запечённая в сметанном соусе (горбуша)	80	12.7	8.6	1.9	136	0.4		
318	Картофель отварной	150	2.9	4.3	23.0	142	21.0		
71/2015	Помидоры свежие (доп. гарнир)	60	0.7	0.1	2.3	13	15.0		
399	Сок фруктовый	180	0.9	-	18.2	76	3.6		
	Батон	25	2.0	0.5	14.3	70	0.0		
	Итого	495	19.2	13.5	59.7	437	40.0		
	ВСЕГО	1885	73.9	60.4	249.3	1873	71.6		

Третий день									
№ рецептурного Сборника рецептурной 2014 года	Наименование блюда	Выход блюда	Продукты, входящие				Исчисленная стоимость	Выход в рублях	
			булочки	жир	хлебобул.				
	Завтрак								
1	Бульбурд с маслом	10/25	2,0	7,7	14,4	136		0,0	
215	Омлет натуральный	150	14,1	17,6	2,8	224		0,3	
306/2015	Горошек зелёный консервированный	35	1,2	0,1	2,3	14		3,5	
395	Кофейный напиток витаминизированный с молоком	180	2,9	2,4	12,4	83		1,2	
	Итого	400	20,2	27,8	31,9	457		5,0	
	2-й завтрак								
401	Ряженка с сахарным сиропом	100/10	2,9	4,0	10,7	91		0,7	
	Итого	110	2,9	4,0	10,7	91		0,7	
	Обед								
31	Салат из свеклы с сыром	60	2,8	5,7	4,3	80		4,9	
76	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5	1,4	6,3	16,7	133		7,5	
271/2015	Котлеты домашние (фарш домашний)	80	11,6	8,8	9,0	169		0,2	
137	Рагу из овощей	150	1,8	5,6	11,1	102		8,3	
376	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	19,0	78		0,4	
	Хлеб ржаной	45	3,2	0,5	20,3	97		0,0	
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70		0,0	
	Итого	745	23,2	27,5	94,7	729		21,2	
	Уплотнённый полдник								
154	Запеканка морковная с творогом со сгущённым молоком	150/25	17,0	14,6	37,9	352		2,3	
466	Сдоба обыкновенная	50	3,9	2,4	26,2	141		0,0	
368	Фрукты свежие (груши)	100	0,4	0,3	10,3	46		5,0	
393	Чай с лимоном	180/7	0,1	0,0	11,2	45		2,8	
	Итого	512	21,4	17,3	85,6	584		10,1	
	ВСЕГО	1767	67,6	76,6	222,9	1861		37,0	

четвертый день.									
Адресат (по составу) родственников 2014 года	Наименование блюда	Число человек	Потребность в продуктах				Углекислоты продукты	Итого продукты	Потребность
			Блюда	Жиры	Углеводы	Витамины			
2	Завтрак								
	Бутерброд с джемом	20/5/25	2.1	4.1	28.6		160		0.5
ТТК 147	Каши молочная «Дружба» жидкая с маслом	200/5	6.2	7.5	31.7		210		1.8
394	Чай с молоком	180	2.7	2.3	12.3		81		1.2
	Итого	435	11.0	13.9	72.6		451		3.4
401	2-й завтрак								
	Йогурт питьевой	100	3.0	2.5	11.0		79		1.1
	Итого	100	3.0	2.5	11.0		79		1.1
	Обед								
25	Салат из картофеля с зелёным горошком	60	1.2	3.1	5.9		56		9.4
57	Борщ со свежей капустой и картофелем на мясном бульоне, со сметаной	200/5	2.4	4.7	10.4		90		8.2
292	Макароник с мясом (говядина 1 сорт)	200	22.4	14.7	41.7		388		0.5
ТТК 206	Компот из ягод замороженных	180	0.2	0.1	9.8		41		4.1
	Хлеб ржаной	45	3.2	0.5	20.3		97		0.0
	Батон	25	2.0	0.5	14.3		70		0.0
	Итого	715	31.4	23.6	102.4		742		22.1
	Уплотнённый полдник								
255	Биточки рыбные запечённые (треска)	80	11.0	4.1	7.5		111		0.3
321	Пюре картофельное	150	3.1	4.8	20.4		137		18.2
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром	60	0.4	3.0	6.0		52		25.8
399	Сок фруктовый	180	0.9	0.0	18.2		76		3.6
	Батон	25	2.0	0.5	14.3		70		0.0
	Итого	495	17.4	12.4	66.4		446		47.9
	ВСЕГО	1745	62.7	52.4	252.4		1718		74.6

Пятый день								
№ рецептуры по А. Овощеводу рецептурного 2014 года		Наименование сырья	Видов овоща	Питательная ценность			Энергетическая ценность	Витамины С
				белки	жиры	углеводы		
		Завтрак						
3		Булгурбод с сыром	15/5/25	5.5	8.5	14.3	155	0.1
237		Запеканка из творога со сгущённым молоком	150/25	28.1	20.1	37.6	445	0.6
397		Какао с молоком	180	3.7	3.2	13.8	99	1.4
		Итого	400	37.3	31.8	65.7	699	2.2
		2-й завтрак						
		Бюлакт	100	2.8	3.2	8.6	74	0.0
		Итого	100	2.8	3.2	8.6	74	0.0
		Обед						
84		Суп картофельный с рыбными фрикадельками (треска)	25/200	6.0	2.5	11.4	106	9.0
305		Котлета рубленая из пылят (пылята)	80	12.9	11.9	13.5	212	0.7
330		Пюре из овощей	150	3.6	4.4	16.6	120	27.0
71/2015		Огуры свежие (доп. гарнир)	60	0.4	0.0	1.1	7	4.2
376		Компот из сухофруктов	180	0.4	0.0	19.0	78	0.4
		Хлеб ржаной	45	3.2	0.5	20.3	97	0.0
		Батон	25	2.0	0.5	14.3	70	0.0
		Итого	765	28.5	19.8	96.2	690	41.3
		Уплотнённый полдник						
298		Голубцы ленивые (фарш домашний)	190	13.0	18.4	13.5	274	44.5
		Вафли	30	2.0	9.4	17.3	158	0.0
368		Фрукты свежие (яблоки)	100	0.4	0.4	9.8	44	10.0
393		Чай с лимоном	180/7	0.1	0.0	11.2	45	2.8
		Батон	25	2.0	0.5	14.3	70	0.0
		Итого	532	17.5	28.7	66.1	591	57.3
		ВСЕГО	1797	86.1	83.5	236.6	2054	100.8

Шестой день									
№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевая ценность				Энергетическая ценность	Плотность	
			белки	жиры	углеводы				
	Завтрак								
1	Бутерброд с маслом	10/25	2,0	7,7	14,4		136		0,0
185	Каша молочная манная жидкая с маслом	200/5	3,2	3,9	20,4		130		0,0
395	Кофейный напиток витаминизированный с молоком	180	2,9	2,4	12,4		83		1,2
	Итого	420	8,1	14,0	47,2		349		1,2
	2-й завтрак								
401	Кисломолочный напиток «Снежок»	100	2,6	2,5	11,0		77		0,9
	Итого	100	2,6	2,5	11,0		77		0,9
	Обед								
35	Салат из свеклы с яблоками	60	0,7	3,1	6,9		58		5,6
81	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	200	4,4	4,2	13,1		108		4,7
277	Туляш из отварного мяса (говядина 1 сорт)	80	10,7	6,9	2,4		114		0,5
317	Рожки отварные	150	5,5	4,5	26,4		168		0,0
399	Сок фруктовый	180	0,9	0,0	18,2		76		3,6
	Хлеб ржаной	45	3,2	0,5	20,3		97		0,0
	Батон	25	2,0	0,5	14,3		70		0,0
	Итого	740	27,4	19,7	101,5		691		14,3
	Уплотнительный полдник								
189	Залепанка рисовая с творогом с джемом	150/30	9,0	7,4	69,4		378		0,8
ТТК 22	Плюшка Московская	50	3,8	4,0	22,7		161		0,0
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8		44		10,0
394	Чай с молоком	180	2,7	2,3	12,3		81		1,2
	Итого	510	15,9	14,1	114,2		664		12,0
	ВСЕГО	1770	53,9	50,4	273,9		1781		28,4

Сельмой день.									
№ рецептуры по 4 формуле рецептурной 2011 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Итого в С	
			белки	жиры	углеводы				
2	Завтрак								
	Бутерброд с джемом	20/5/25	2.1	4.1	28.6		160	0.5	
ТТК 147	Каша молочная «Дружба» жидкая с маслом	200/5	6.2	7.5	21.7		210	1.8	
397	Какао с молоком	180	3.7	3.2	13.8		99	1.4	
	Итого	435	12.0	14.8	64.1		469	3.7	
	2-й завтрак								
	Биолакт	100	2.8	3.2	8.6		74	0.0	
	Итого	100	2.8	3.2	8.6		74	0.0	
	Обед								
57	Борщ со свежей капустой и картофелем, со сметаной	200/5	2.4	4.7	10.4		90	8.2	
291	Запеканка картофельная с печенью	160	10.2	6.3	27.3		206	5.4	
71/2015	Огурцы свежие (доп. гарнир)	60	0.4	0.0	1.1		7	4.2	
376	Компот из сухофруктов	180	0.4	0.0	19.0		78	0.4	
	Хлеб ржаной	45	3.2	0.5	20.3		97	0.0	
	Батон	25	2.0	0.5	14.3		70	0.0	
	Итого	675	18.6	12.0	92.4		548	18.2	
	Уплотнённый полдник								
ТТК 534	Капуста тушёная с мясом	200	16.8	8.2	9.3		178	30.6	
454	Пирожок печёный сдобный с яблоками	60	3.4	1.5	28.5		140	0.2	
393	Чай с лимоном	180/7	0.1	0.0	11.2		45	2.8	
368	Фрукты свежие (бананы)	100	1.5	0.5	21.0		95	10.0	
	Батон	25	2.0	0.5	14.3		70	0.0	
	Итого	572	23.8	10.7	84.3		528	43.6	
	ВСЕГО	1782	57.2	40.7	249.4		1619	65.5	

Восьмой день									
№ рецептуры по Сборнику рецептурного 2012 года	Наименование продукта	Выход продукта	Пищевые вещества				Витамин С единицы	Витамин А	
			клетчатка	жир	углевод	энергетическая ценность			
	Завтрак								
ТТК 536	Вареники с молочной	200	2.4	0.3	19.5	90		0.0	
213	Яйцо вареное	1 шт	6.4	5.8	0.4	79		0.0	
394	Чай с молоком	180	2.7	2.3	12.3	81		1.2	
	Батон	25	2.0	0.5	14.3	70		0.0	
	Итого	455	13.4	8.9	46.5	320		1.2	
	2-й завтрак								
401	Йогурт питьевой	100	3.0	2.5	11.0	79		1.1	
	Итого	100	3.0	2.5	11.0	79		1.1	
	Обед								
34	Салат из свёклы с зеленым горошком	60	1.0	2.5	4.9	46		5.9	
109	Бульон куриный с гречками	200/25	5.7	0.6	32.3	159		3.2	
302	Цыпленок, тушеный в соусе с овощами	200	9.9	6.4	18.2	170		8.0	
ТТК № 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	180	0.0	0.0	25.0	101		7.0	
	Хлеб ржаной	45	3.2	0.5	20.3	97		0.0	
	Батон	25	2.0	0.5	14.3	70		0.0	
	Итого	735	21.8	10.5	115.0	643		24.1	
	Уплотнённый полдник								
258	Шницель рыбный натуральный (треска)	80	12.1	3.9	8.2	116		2.6	
321	Пюре картофельное	150	3.1	4.8	20.4	137		18.2	
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром	60	0.4	3.0	6.0	52		25.8	
	Печенье	20	1.6	3.0	12.6	84		-	
399	Сок фруктовый	180	0.9	0.0	18.2	76		3.6	
	Батон	25	2.0	0.5	14.3	70		0.0	
	Итого	515	20.0	15.2	79.7	535		50.2	
	ВСЕГО	1805	58.3	37.2	252.2	1577		76.6	

Девятый день									
№ рецептуры по Содержанию рецептурной части 2014 года	Наименование блюда	Выход блюда	Питательная ценность					Витамин С	
			белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность			
	Завтрак								
3	Бутерброд с сыром	15/5/25	5.5	8.5	14.3	155		0.1	
231	Сырники из творога со ступенным молоком	150/25	29.8	21.1	28.0	423		0.6	
395	Кофейный напиток витаминизированный с молоком	180	2.9	2.4	12.4	83		1.2	
	Итого	400	38.2	32.0	54.7	661		1.9	
	2-й завтрак								
401	Кефир с сахарным сиропом	100/10	2.8	2.5	17.6	104		0.9	
	Итого	110	2.8	2.5	17.6	104		0.9	
	Обед								
22	Салат из картофеля с соевым соусом	60	0.8	3.1	5.1	52		7.2	
67	Шу из свежей капусты с картофелем	200	1.3	3.9	6.8	68		14.7	
ТТК 274	Ёжики "Аппетитные" (фарш домашний)	100/50	11.6	11.4	12.9	205		3.5	
376	Компот из сухофруктов	180	0.4	0.0	19.0	78		0.4	
	Хлеб ржаной	45	3.2	0.5	20.3	97		0.0	
	Батон	25	2.0	0.5	14.3	70		0.0	
	Итого	660	19.3	19.5	78.4	570		25.7	
	Уплотнённый полдник								
305	Котлета рубленая из цыплат (цыпята)	80	12.9	11.9	13.5	212		0.7	
137	Рагу из овощей	150	1.8	5.6	11.1	102		8.3	
368	Фрукты свежие (груши)	100	0.4	0.3	10.3	46		5.0	
393	Чай с лимоном	180/7	0.1	0.0	11.2	45		2.8	
	Батон	25	2.0	0.5	14.3	70		0.0	
	Итого	542	17.2	18.3	60.4	475		16.8	
	ВСЕГО	1712	77.5	72.3	211.1	1810		45.3	

Десятый день									
Адресатура по Свердловской Республике 09/12 года	Наименование блюда	Выход блюда	соль	масло	маринован овощи	Итого	Итого	Итого	Итого
	Завтрак								
1	Бутерброд с маслом	10/25	2.0	7.7	14.4	136			0.0
185	Каша молочная пшеница с маслом	200/5	4.6	4.9	25.3	164			0.0
394	Чай с молоком	180	2.7	2.3	12.3	81			1.2
	Итого	420	9.3	14.9	52.0	381			1.2
	2-й завтрак								
	Биолакт	100	2.8	3.2	8.6	74			0.0
	Итого	100	2.8	3.2	8.6	74			0.0
	Обед								
45	Винегрет овощной	60	0.8	3.7	5.1	57			6.2
85	Суп картофельный с клецками	200/25	2.5	3.4	13.8	96			4.7
286	Тефтели мясные (фарш домашний)	80/40	9.7	12.9	14.8	200			1.9
313	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.6	6.1	38.6	244			0.0
399	Сок фруктовый	180	0.9	0.0	18.2	76			3.6
	Хлеб ржаной	45	3.2	0.5	20.3	97			0.0
	Батон	25	2.0	0.5	14.3	70			0.0
	Итого	805	27.7	27.1	125.1	840			16.4
	Уплотнённый полдник								
249	Рыба запечённая в омлете (горбуша)	80	15.2	5.0	2.1	114			0.6
321	Пюре картофельное	150	3.1	4.8	20.4	137			18.2
71/2015	Огурцы свежие (доп. гарнир)	60	0.4	0.0	1.1	7			4.2
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0.4	0.4	9.8	44			10.0
ТТК № 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	180	0.0	0.0	25.0	101			7.0
	Батон	25	2.0	0.5	14.3	70			0.0
	Итого	595	21.1	10.7	72.8	473			40.0
	ВСЕГО	1920	60.9	56.0	258.5	1768			57.6
	Общее	17903	662.1	574.9	2426.3	17609			610.9
	среднее в день	1790	66.2	57.5	242.6	1761			61.1

* Овощи свежие на доп. гарнир с апреля по октябрь. С ноября по март замена на консервированные овощи.

Начальник производственно-технологического отдела МБУ «Дирекция по организации питания» Решетникова Н.В.